Tecnologia para sua saúde

MANUAL DO USUÁRIO

Esteira ergométrica BioWalk CONDOR 2.2 plus

Índice

01-	Apresentação.....	Pag.	2
02-	Especificações.....	Pag.	3
03-	Montagem.....	Pag.	4
04-	Precauções	Pag.	5
05-	Recomendações de segurança	Pag.	6
06-	Iniciando	Pag.	7
07-	Como utilizar o painel	Pag.	8
08-	Regulagem de altura / inclinação	Pag.	9
09-	Mudar a Voltagem	Pag.	10
10-	Manutenção periódica	Pag.	11,12
11-	Lubrificando a Esteira	Pag.	13
12-	Ajuste em Geral – regulagem da lona	Pag.	14,15
13-	Por que exercitar-se	Pag.	16,17
14-	Alongamento – dicas de alongamento	Pag.	18,19
15-	Certificado de garantia	Pag.	20,21

Tecnologia para sua saúde

MANUAL DO USUÁRIO

1- Apresentação

Obrigado por escolher a BIOWALK para atender as necessidades de seu projeto. Temos certeza de que ficará satisfeito com nossos produtos e serviços.

A BIOWALK oferece uma completa linha de equipamentos para fitness, com design moderno combinado com recursos tecnológicos, você sempre encontrará ótimos resultados na utilização de seu equipamento.

O uso continuo de seu equipamento ajudará no seu desempenho durante o dia, fazendo com que sinta maior disposição para enfrentar o stress cotidiano.

Para seu melhor aproveitamento leia este manual, se tiver alguma dúvida entre em contato conosco.

Atenção !!! Um exame médico é recomendado antes de iniciar qualquer programa de condicionamento físico.

2- Especificações técnicas – ESTEIRA BIOWALK CONDOR 2.2 plus

Dimensões:

- Área de pisar .....1690mm x 500mm

- Altura 1500mm

- Comprimento 2000mm

- largura.....770mm

Corrente :

- 110 v .....16 A

- 220 v .....8 A

- Capacidade de carga .....160 kg

- Velocidade ..... de 1,0 á 16 km/h

- inclinação .....0% ou 5%

- motor .....2.0 cv

Tecnologia para sua saúde

MANUAL DO USUÁRIO

3- Montagem

Sua esteira já vem montada, estando apenas dobrada. Após remover a embalagem, erga os braços de apoio até que estejam em posição de uso.
Parafuse os braços nas laterais conforme imagem abaixo:

4- Precauções

GERAL

Consulte um médico antes de iniciar qualquer atividade física.
Os benefícios do treinamento deverão ser acompanhados de uma boa alimentação.
Não permita que crianças brinquem com o equipamento.

ESTEIRAS

- Nunca suba no equipamento em movimento.
- Procure sempre segurar no corrimão quando exercitando na esteira
- QUANDO ESTIVER USANDO A ESTEIRA ERGOMÉTRICA. Evite sair do equipamento com a lona em movimento.
- A esteira deve ser usada a armazenada em lugares secos,com menor variação de temperatura possível e sempre protegida da poeira.
- Remova periodicamente o excesso de poeira de seu equipamento.
- Não ligue seu equipamento em extensões, é recomendável o uso de uma tomada para cada equipamento.
- Não manuseie seu equipamento com ele ligado a tomada.
- A limpeza dos equipamentos deverá ser feita por um pano umedecido apenas com água.
- Retire sempre o excesso de suor dos equipamentos.

BICICLETAS

- Faça o ajuste do acento antes de iniciar o exercício, pois pedalar com a altura do acento em posição não compatível com a sua se tornará prejudicial.
- Remova periodicamente o excesso de poeira de seu equipamento.
- A limpeza dos equipamentos deverá ser feita por um pano umedecido apenas com água.
- Retire sempre o excesso de suor dos equipamentos.

EQUIPAMENTOS

- Utilize a carga adequada a seu nível de preparo físico.
- Obedeça a carga máxima permitida a utilização do equipamento. O excesso, além do permitido pelo equipamento poderá causar na quebra de material.
- Verifique sempre os cabos de aços, pois é provável que com o uso ocorra a frouxidão do mesmo.
- Ao perceber que o cabo de aço sofreu algum tipo de desgaste, substitua-o logo que possível por um cabo novo.
- A limpeza dos equipamentos deverá ser feita por um pano umedecido apenas com água.
- Retire sempre o excesso de suor dos equipamentos.

Tecnologia para sua saúde

MANUAL DO USUÁRIO

5 - Recomendações de Segurança

- NUNCA desça do equipamento quando o mesmo estiver em movimento. Deixe-o parar completamente.

- NUNCA sente na carenagem para não deformá-la.

- NUNCA deixe crianças brincarem no equipamento, pois poderá ser perigoso.

- NÃO deixe crianças próximas ao equipamento quando você estiver se exercitando.

- NÃO faça exercícios no equipamento descalço ou com calçado que possua solado de madeira. Procure exercitar-se usando tênis e encaixe os nos suportes apropriados.

- No caso de sentir náuseas, falta de ar, dor na cabeça, tremor, dores no peito, PARE imediatamente e procure ajuda médica.

- NÃO use este equipamento sob uso de analgésicos, sedativos, estimulantes ou qualquer substância que altere suas faculdades sensoras, motoras e de julgamento tempo-espacial.

Conselhos e Dicas

1 - Antes de qualquer exercício, procure fazer um aquecimento a base de alongamentos, pois tal procedimento previne a incidência de lesões do sistema muscular, ligamentar e articular, além de aumentar a irrigação sanguínea localizada, tornando o sistema muscular mais apto ao trabalho que se iniciará.
2 - Não exagere, pois o excesso não trará vantagens, ao contrário, poderá ser prejudicial.
3 - Seja persistente, pois os resultados só aparecerão mediante o seu empenho e a sua vontade de melhorar. E lembre-se há quanto tempo você ficou sem fazer qualquer tipo de atividade física.
4 - Use roupas adequadas à sua atividade física, levando em consideração a temperatura. Caso esteja frio, use agasalhos próprios, mas em dias de calor procure usar roupas leves que permitam ao seu organismo uma melhor transpiração.
5 - Aconselhamos paralelamente ao trabalho aeróbio que você também faça exercícios de musculação pelo menos 3 vezes por semana, pois isso lhe proporcionará ótimos resultados no sistema muscular, ósseo, ligamentar e articular (mecanismos de locomoção e sustentação do seu corpo).
6 - Procure ingerir alimentos naturais (frutas, verduras, legumes, carnes brancas), pois isso lhe ajudará na aquisição dos resultados que busca como objetivo.
7 - Evite fazer exercícios logo após as refeições. Dê intervalos de pelo menos duas horas.
8 - Procure tomar bastante água. Ela ajuda a reidratar e melhora a temperatura interna do seu organismo.
9 - Não promova disputa (competição) com ninguém neste equipamento, pois tal procedimento fará com que você fuja aos seus reais objetivos, podendo ser prejudicial ao seu organismo.
10 - O elíptico deve ser usado e armazenado em lugares secos, com a menor variação de temperatura possível e sempre protegido da poeira.
Caso fique muito tempo sem uso, coloque uma capa sobre equipamento.

6- Iniciando

Para colocar a Esteira BioWalk CONDOR 2.2 em operação conecte o cabo a rede elétrica.

Verifique a tensão de seu equipamento, 110 ou 220 volts. A tensão vem apresentada pelo adesivo fixado no cabo de força.

Seu painel vem equipado com um botão LIGA/DESLIGA e EMERGENCIA, que quando na posição de uso acenderá os visores de seu painel digital.

Para iniciar suas atividades recomendamos que o usuário apoio os pés no borrachão lateral, ajuste a velocidade a uma velocidade entre 2 a 3 km/h, em seguida apóie os pés sobre a lona/passadeira e na seqüencia vá ajustando a velocidade conforme sua necessidade.

Para encerrar sua atividade, faça o inverso ou seja vá diminuindo a velocidade pausadamente até que sua esteira atinja uma velocidade entre 2 a 3 km/h e na seqüencia apóie os pés no borrachão lateral.

RECOMENDAMOS QUE INICIE DE FORMA LENTA E VÁ AUMENTANDO AOS POUCOS.

Sempre que iniciar a pratica de suas atividades em sua esteira, recomendamos que pise no borrachão lateral, e em seguida pise na área de pisada (lona), sempre segurando o corrimão lateral. Após sentir-se seguro, poderá caminhar/correr sem que esteja apoiando no corrimão lateral.

Suas atividades poderão ser acompanhadas pelo monitor que se encontra na parte superior de sua esteira. Nele você terá as informações de : TEMPO, VELOCIDADE, DISTANCIA PERCORRIDA, CALORIAS GASTAS E BATIMENTOS CARDIACOS.

SAIBA COMO UTILIZAR SEU MONITOR NA PAGINA A SEGUIR.

Tecnologia para sua saúde

MANUAL DO USUÁRIO

7- Como utilizar o painél

Com um painel de múltiplas funções que permitem a você um monitoramento adequado de seu exercício. As funções incorporadas ao painel são :

VELOCIDADE : Indica a velocidade que esta sendo praticado a atividade em Km/h.

TEMPO : Indica o tempo de exercício em horas/minutos.

DISTANCIA : Indica a distancia percorrida em km/h. A informação será representada pela expressão numérica 00,0 – sendo que a casa da direita representa a cada numero 100 metros percorrido, e a casa da esquerda cada numero indica 1 km percorrido.

CALORIAS : mostra as calorias consumidas durante a atividade, baseada no tempo em que o equipamento estiver em uso.

BATIMENTO : Pulsação – monitoramento do batimento cardíaco/minuto.
Obs: Se nenhuma pulsação for apresentada por 20 segundos,isto indicará que O pulso não esta detectado. Há pessoas cuja a pulsação é de difícil detecção, se for o caso recomendamos uma massagem no lóbulo , ou acompanhamentos externo da pulsação com equipamentos mais sensíveis.

Exemplo POLAR.

Obs2: Caso tenha necessidade de um acompanhamento mais minucioso de seu batimento cardíaco, recomendamos a utilização de um equipamento destinado a esta necessidade.

OS DISPLAYS VELOCIDADE E TEMPO, são apresentados de forma individual em seu painel.

O DISPLAY que indica as informações de DISTANCIA, BATIMENTO E CALORIAS são indicados num único display. Ou seja as informações serão apresentadas de forma pausada, alterando em um intervalo de tempo.
Para selecionar uma opção desejada é necessário pressionar a tecla seleção, assim você poderá visualizar a opção desejada.

Nota : A BIOWALK em comprometimento com a verdade informa:

A informação de batimento cardíaco poderá sofrer uma alteração nos dados, conforme o nível de suor, pele, ou movimento quando realizado a medição.

Recomendamos que se você necessita de maiores acompanhamentos em relação ao numero exato de seus batimentos cardíacos, procure usar de forma acessória um aparelho que lhe forneça maior precisão.

8– regulagem de altura / inclinação

Você pode escolher entre duas posições:

Posição 1 : prancha sem inclinação / posição plana .
Posição 2 : simulando uma leve subida / posição inclinada .

A regulagem de inclinação de sua esteira é feita através do pé de apoio traseiro. A medida que ele for deslocado para traz ou para frente irá alterar a posição de uso de seu equipamento.

Na posição plana, você irá praticar sua atividade em posição padrão, ou seja com pouco atrito.

Na posição inclinada, você irá praticar sua atividade como se tivesse subindo uma ladeira, dificultando o grau de intensidade de sua prática esportiva.

Para alterar de uma posição á outra, basta deslocar o pé de apoio traseiro da esteira em direção a parte frontal da esteira.

Isso deixará a esteira em posição 2, ou seja inclinada.

Se fizer o sentido contrário, sua esteira ficará em posição plana – posição 1.

9- Mudar a voltagem

Sua Esteira BioWalk CONDOR 2.2, vem de fábrica com uma voltagem padrão, veja qual VOLTAGEM VOCÊ
adquiriu.

Para mudar a voltagem de sua esteira solicitamos que entre em contato com o SAC BIOWALK.

10-MANUTENÇAO PERIÓDICA

A esteira BIO WALK CONDOR 2.2 não necessita de freqüentes trocas de peças e não requer cuidados especiais para sua manutenção.
No entanto, ocorrendo alguma das situações abaixo,faça o recomendado antes de chamar a assistência técnica autorizada:

MANUTENÇÃO PERIODICA
IMPORTANTE
Ao efetuar a limpeza ou a lubrificação, desligue o equipamento pela chave (liga/desliga), e em seguida retire o PLUG da tomada a fim de evitar acidentes com partes moveis ou energizadas.

DIARIAMENTE
Com um pano umedecido com água, remova a poeira que se acumula nas laterais da prancha ou pista de caminhada.

A CADA 40 HORAS DE USO

- Aplique na manta branca da lona (lado interno), pequena quantidade do LUBRIFICANTE BIOWALK (SILICONE LIQUIDO) procurando atingir o centro da esteira (aproximadamente 40ml de cada lado ,conforme figura abaixo).
OBS: Jamais utilize outro lubrificante como: graxas, óleos, ceras, vaselina, grafite ou outros lubrificantes para lubrificara lona, apenas o lubrificante BIOWALK.

Pouco liquido lubrificante ou em excesso será prejudicial ao desempenho da esteira.
Para saber se a lona encontra-se bem lubrificada, experimente, com a esteira desligada, andar sobre ela verificando o deslizamento. A lona deverá oferecer alguma resistência no inicio e logo após deslizar suavemente.
Caso não seja fácil o deslizamento da lona, verificar se esta não requer uma maior lubrificação ou se está com excesso de lubrificante.

A CADA 150 HORAS

- Afrouxe a lona, soltando os parafusos do rolo dianteiro.
- Limpe com um pano umedecido em álcool toda a superfície da prancha e toda a extensão da lona em sua face branca (área oposta a área de pisada).
Reaperte os parafusos do rolo traseiro com as mesmas quantidades de voltas contadas.
Lubrifique a lona conforme os passos acima citados, se necessário.

ESTICAMENTO ADEQUADO DA LONA

- Se a lona estiver frouxa irá patinar no rolo dianteiro quando estiver caminhando ou correndo.
- Aperte os parafusos do rolo traseiro de meia em meia volta.
- Com a esteira ligada na velocidade de 4 a 5 km/h, tente frenar a lona com um dos pés. Se a lona patinar aperte novamente os parafusos até não patinar mais.
Obs. O excesso do estiramento na lona poderá provocar a ruptura da emenda da mesma. Este estiramento deverá ser executado por pessoas com o máximo 120kg.
NOTA: Se a lona estiver correndo para um dos lados, aperte o parafuso do lado para o qual a lona estiver correndo, até que se consiga centraliza-la ou solte o parafuso do lado qual a lona estiver fugindo.

11 – LUBRIFICAÇÃO DA ESTEIRA

A lubrificação da Esteira ergométrica é indispensável para uma boa utilização de seu equipamento. Recomenda-se que a cada 20 horas de utilização do produto se aplique o silicone liquido BIOWALK - quantidade por aplicação aproximadamente 15ml.
Para aplicar o silicone, deverá ser erguida a lona de forma que o silicone atinja o centro da lona, área de maior atrito durante a atividade.
Após a aplicação do silicone, caminhe numa velocidade lenta sobre o equipamento para que o silicone se espalhe por todo o comprimento da passadeira.

- Para saber se a lona encontra-se bem lubrificada, experimente, com a esteira desligada, andar sobre ela verificando o deslizamento. A lona deverá oferecer alguma resistência no início e logo após deslizar suavemente.

- Caso não seja fácil o deslizamento da lona, verificar se esta não requer uma maior lubrificação ou se está com excesso de lubrificante, situação em que se deve fazer uma limpeza, retirando o excesso de lubrificante com um pano seco até que o funcionamento fique satisfatório.

Atenção

A falta de lubrificação acarreta desgaste excessivo da lona e do deck,e cria resistência ao giro do motor, e isso pode provocar a interrupção do funcionamento da esteira, pois o disjuntor de proteção desliga=se automaticamente pelo aumento da amperagem do motor, que eleva-se quando este encontra resistência acima do normal para seu funcionamento. A falta de lubrificação adequada ainda pode causar a queima do inversor de freqüência (placa eletrônica). Defeitos gerados pela falta de lubrificação não são cobertos por garantia. O diagnóstico técnico permite identificar se o defeito foi gerado por falta de lubrificação.
Use somente silicone recomendado pela BIOWALK.

A cada 150 horas

- Afrouxe a lona, soltando os parafusos do rolo dianteiro quando.

- Limpe com um pano umedecido em álcool toda a superfície da prancha e toda a extensão da lona em sua face branca.

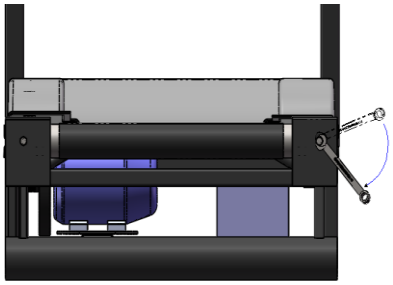
- Reaperte os parafusos do rolo traseiro com as mesmas quantidades de voltas contadas.

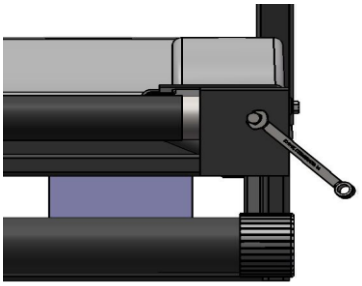
- Lubrifique a lona conforme os passos acima citados, se necessário.

12- Ajustes em geral

a) ajustar a lona

A lona de sua Esteira BIOWALK CONDOR 2.2 vem ajustada de fábrica. Mas cada usuário tem uma tendência à forçar mais um lado com o pé direito ou esquerdo. Se a lona começar a mover – se para um dos lados e precisar ser ajustada, há dois parafusos de ajuste na parte traseira (conforme mostra a figura) .





A Lona de sua esteira pode desalinhar por algumas razões, são elas:

1 – por ser forçada a correr mais para um lado do que para o outro (ex. de usuário que pisa mais para um canto do que para outro).

2 – frouxidão do parafuso do rolete traseiro/dianteiro (PARAFUSOS MOSTRADOS NO DES.), permitindo que a lona desloque-se em sentido ao lado em que houve o desaperto do parafuso.

3 – por laceamento, da própria LONA, maior de um lado (casos raros).

Como ajustar a lona :

- Aperte o parafuso de ajuste do mesmo lado em que a lona estiver deslocando, se necessário ,afrouxe o parafuso do lado oposto.
- Deslize a lona suavemente para certificar-se de que ficou centralizada corretamente. CASO CONTRÁRIO, repita os ajuste.

Tecnologia para sua saúde

MANUAL DO USUÁRIO

ADVERTÊNCIA

Ao primeiro sinal da lona de seu equipamento correr para um dos lados, interrompa seu funcionamento imediatamente e faça as regulagens recomendadas ou ligue para nosso o SAC BIOWALK.

A BIOWALK não garante a troca em garantia de lona Que, porventura, vier a correr para um dos lados e o cliente não interromper o uso do equipamento a tempo de não atingir a parte lateral evitando que ela se rompa.

13- Porque exercitar– se

É comprovado que os exercício que produzem os melhores efeitos são os aeróbicos. Pois permitem ao organismo ajustar-se a freqüência cardiovascular fazendo com que o consumo e o gasto de energia fiquem equilibrados .
Resultando no aumento da capacidade cardíaca e respiratória.
A prática regular de exercícios físicos, além de benefícios estéticos,desenvolve a vitalidade perdida em virtude de uma vida sedentária. Além de queimar calorias, o exercício físico é um estimulante natural, pois aumenta o fluxo de oxigênio e acelera a circulação sanguínea, levando uma quantidade maior de nutrientes e novos suprimentos de oxigênio à regiões anatômicas antes pouco atingidas .
Os exercícios físicos são eficientes e benéficos, mas é preciso atentar á sua regularidade e quantidade. Devem ser praticados diariamente e em doses leves. O excesso de exercício num só dia pode ser tão prejudicial quanto um longo período de inatividade.
Aqui estão alguns dos benefícios que você pode obter exercitando-se em esteiras e ou Equipamentos BioWalk.

Benefícios físicos
. Diminuição da freqüência cardíaca,
. Aumento do volume sanguíneo por pulsação,
. Maior demanda de energia,
. Melhoria da mobilidade das articulações,
. Melhoria do rendimento cardíaco e prevenção de problemas cardiovasculares,
. Aperfeiçoamento dos mecanismos fisiológicos de defesa orgânica,
. Melhoria na capacidade de absorção de oxigênio,
. Melhor funcionamento do coração e dos pulmões,
. Aumento da resistência dos ossos, ligamento e cartilagens,
. Diminuição do percentual de gordura do corpo,
. Diminuição do colesterol - LDL (maléficos) e os níveis de triglicídios ,

Benefícios psicológicos

. Melhor capacidade para descontrair–se, relaxar e reduzir a tensão;
. Promoção da saúde e hábitos de higiene;
. Prevenção do stress, insônia no desempenho sexual;
. Melhor disposição para atividades diárias.

Frequência cardíaca

Para alcançar os benefícios de um programa de exercícios deve haver regularidade. Começar e parar um programa, faz com haja perda de tempo e apenas proporciona benefícios momentâneos, que são perdidos. Por isso, uma vez iniciado o programa, assegure –se em continuar e siga as seguintes dicas: ao começar seu programa de exercícios planeje exercitar-se três vezes por semana.Se você não está acostumado ou em boas condições físicas comece com curtos períodos, aumentando de acordo com sua própria melhoria de resistência física. Após isso planeje aumento da regularidade de seus exercícios gradualmente com o intuito de melhorar suas condições.
Atenção:lembre-se de que somente você deve determinar a quantidade certa de exercício, podendo continuar aumentando a freqüência e duração de exercício, aumentando a freqüência e duração de

exercícios ,evitando exageros para que você sofra dores ou fadiga muscular. E não se esqueça de consultar um médico periodicamente e informá-lo de suas atividades físicas.

INTENSIDADE

Intensidade significa o grau de dificuldade do seu exercício. Nas esteira BIO WALK você pode regular a intensidade aumentando ou diminuindo a inclinação e/ou a velocidade .para identificar a necessidade ou não de se aumentar a intensidade do seu exercício calcule a sua zona pessoal de treinamento. Para calcular a zona pessoal de treinamento.

Para calcular a zona pessoal de treinamento subtraia sua idade de 220 e multiplique o resultado por 60% e80%.esta será então a sua "zona pessoal de treinamento", que significa ser a zona de segurança onde a sua pulsação deve estar durante o exercício.

Exemplo de como calcular sua zona pessoal de treinamento.

Se você tiver 35 anos: (220 menos 35=185)

Seu Maximo batimento cardíaco teórico e185.

Limite inferior: (220 menos 35= 185)x 0,60=111 batidas /minuto.

Limite superior ;(220 menos 35=185)x 0,85 = 157 batidas /minuto.

Para auxilia-lo a encontra sua zona pessoal de treinamento , oriente-se pelo gráfico da pagina seguinte.

GRAFICO DA ZONA DE TREINAMENTO (veja desenho no painel) não e treinamento acima de 85% do seu Maximo batimento cardíaco.

ZONA PESSOAL DE TREINAMENTO (ZPT) :entre 60% e 85% do seu Maximo batimento cardíaco.

O controle da freqüência cardíaca indicara a você a intensidade segura e eficaz do seu exercício aeróbico.

QUANDO VERIFICAR SUA FREGUENCIA CARDIACA?

Na maioria dos casos recomenda-se que o controle da freqüência cardíaca seja feito imediatamente após os cinco minutos do exercício (depois da fase de aquecimento) para cada pessoa saiba se esta se exercitando dentro de sua zona pessoal de treinamento .

No entanto, se o controle não for possível neste período, deve-se fazê-lo após o termino do exercício aeróbico, ao invés de não fazê-lo.

Continuando nosso exemplo, se durante a fase aeróbica ,seu batimento cardíaco estiver abaixo do limite inferior (111) você pode aumentar sua velocidade ou a intensidade do exercício ,mas se estiver acima do limite superior (157) você deve diminuir para um nível em que seu batimento cardíaco seja menor que seu limite superior.

Assim, você poderá aumentar ao Maximo seu ganho cardio-respiratório ,mantendo-se dentro da sua faixa ótima de treinamento , todas as vezes .

TEMPO

O terceiro componente do programa de condimento físico é o tempo de exercício. Você deve começa a exercita-se devagar em níveis que o façam sentir-se confortável. Dependendo da sua condição física; inicie por períodos pequenos e aumente gradualmente .

Lembre-se que o excesso de exercícios podem ser prejudicial. Você é o controlador de seus exercícios, definindo a duração de acordo com a zona pessoal de treinamento .

14- Por que devemos fazer alongamentos antes de depois da prática de atividades físicas?

Exercícios específicos para aumentar a flexibilidade muscular, os alongamentos promovem o estiramento das fibras musculares e fazem com que elas aumentem o comprimento. O principal efeito dos alongamentos é o aumento da flexibilidade. "Quando o músculo é alongado há aumento na movimentação da articulação, que é comandada por esse músculo. Com isso, aumenta a flexibilidade e diminui o risco de lesões", afirma o ortopedista.

Entre as principais dicas para um bom alongamento está a respiração. "Ao respirar fundo, aumentamos o relaxamento muscular, uma vez que a respiração confere ritmo ao exercício. Por esse motivo, a respiração no alongamento deve ser lenta e profunda", salienta.

Dicas

- É muito importante respeitar os próprios limites e não forçar o alongamento. Alongar à força pode causar lesões nos músculos e tendões.

- Não queira, logo no início, alongar até ao limite. A flexibilidade vem aos poucos, com a prática diária!

- Regularidade e relaxamento são obrigatórios. Faça do alongamento uma rotina!!

- Inicie o alongamento até sentir uma pequena tensão no músculo. Em seguida, relaxe um pouco, sustentando de 30 a 40 segundos.

- Volte, novamente, à posição inicial de relaxamento. Os movimentos devem ser sempre lentos e suaves. O alongamento pode ser repetido, buscando alongar mais o músculo. Mas, não force!

- Para potencializar o resultado, após cada alongamento, contraía o músculo por alguns segundos e, em seguida, volte a alongar.

Principais benefícios do alongamento:

- relaxa o corpo;

- proporciona maior consciência corporal;

- deixa os movimentos mais soltos e leves;

- previne lesões;

- prepara o corpo para atividades físicas;

- ativa a circulação.

Tecnologia para sua saúde

MANUAL DO USUÁRIO

QUADRO – DICAS DE ALONGAMENTO

Tecnologia para sua saúde

MANUAL DO USUÁRIO

15- CERTIFICADO DE GARANTIA BIOWALK

A **BIOWALK EQUIPAMENTOS** garante ao comprador/usuário que seus equipamentos são fabricados sob rigoroso controle de qualidade, assegurando o seu funcionamento e características, quando instalados, operados e mantidos conforme orientado pelo seu respectivo MANUAL DE INSTRUÇÕES.

PRAZOS DE GARANTIA.

Em conformidade com o C.D.C. BRASILEIRO a BIOWALK garante a seus clientes que no prazo de 90 dias tenha o direito de reclamar pelos vícios aparentes ou de fácil constatação.

GARANTIA EXTENDIDA BIOWALK

Este TERMO tem por finalidade prorrogar a garantia dos produtos NOVOS por mais 9 (nove) meses, e não se aplica aos produtos semi-novos que estão submetidos ao prazo legal de 90dias.

A garantia **EXTENDIDA BIOWALK** inicia após, o termino da garantia legal de 90 dias. Ou seja a extensão de garantia é somada ao prazo legal.

Os prazos de garantia, iniciam-se a partir da data de recebimento do produto registrada em nota fiscal emitida pela **BIOWALK** ou **REVENDEDOR** autorizado. Caso esta não seja apresentada no ato da solicitação de reparo, a garantia correrá fazendo referência à data de fabricação do equipamento comprovado pelo número de série, que encontrasse presente na estrutura metálica de seu equipamento. Conforme etiqueta abaixo :

MODELO DA ETIQUETA QUE ENCONTRASSE NA ESTRUTURA DE SEU EQUIPAMENTO

Advertência : A violação da etiqueta com numero de série implica na perda de garantia.

A BIOWALK se reserva no direito, de não aplicar a EXTENSÃO desta garantia as seguintes peças:

I - PARA ESTEIRAS

Não se aplica a extensão de garantia na correia do motor, nas carenagens plásticas (carenagem que cobre o motor e carenagem do painel), adesivo membrana (quando a esteira for de painel digital), monitores que utilizam pilhas. Para a passadeira (lona) somente será aplicado á extensão de garantia nos casos em que houver rompimento na emenda (costura), não se aplicando aos casos de desgastes natural ou proveniente de falta de lubrificação.

II - PARA BICICLETAS e ELIPTICOS

Não se aplica a extensão de garantia no banco das bicicletas, nas carenagens plásticas e no monitor.

III - PARA OS EQUIPAMENTOS

Não se aplica a extensão de garantia nos estofados e cabos de aços.

*** Para os componentes que não se aplica a extensão de garantia, prevalecerá a garantia de 90 dias.**

LIMITAÇÕES DA GARANTIA

Resultará na perda da garantia:
I - Violação de qualquer uma das instruções e/ou recomendações contidas no Manual do Usuário e/ou neste termo.
II - Qualquer equipamento **BIOWALK**, parte ou componente que tenha sido alterado, submetido a uso incorreto, aplicação diferente a que o equipamento foi originalmente projetado, sofrido acidente ou dano causado por transporte ou condições atmosféricas.
III - Manutenção imprópria ou intervenção técnica de qualquer espécie realizada por pessoa não autorizada pela BIOWALK.

Advertência
a) Ao sinal de qualquer problema com o equipamento informe a BIOWALK. Seu equipamento deverá ficar inutilizado até que o reparo seja concluído. Eventual dano decorrente da utilização imprópria do equipamento acarretará na perda da garantia.
b) A BIOWALK não se responsabiliza por danos causados a pessoa, a terceiros , a outros equipamentos e instalações, lucro cessantes ou quaisquer danos emergentes ou conseqüentes.
c) A BIOWALK reserva-se ao direito de paralisar a fabricação de seus produtos sem prévio aviso e/ou modificar as especificações e introduzir melhoramentos nos produtos em qualquer época, sem incorrer na obrigação de efetuar o mesmo em produtos anteriormente fabricados.

REPAROS EM GARANTIA
Quando devidamente comprovado pela BIOWALK ou assistência técnica autorizada BIOWALK a existência de um defeito resultado por falha de material ou no processo de fabricação do equipamento, lhe é assegurado reparo ou substituição da parte danificada.
As peças que não for possível a substituição ou reparo imediato deverão ser encaminhadas a BIOWALK de forma adequada sendo o custo de transporte por conta do cliente. A BIOWALK, dentro do prazo máximo de 30 dias conforme o CDC, deverá retornar a peça ao cliente.
Se constatado mau uso ou reparo não coberto pela garantia, a BIOWALK apresentará um orçamento para o reparo da peça, que deverá ser aprovado ou não dentro do prazo de 7 dias. A não manifestação, ou a recusa do orçamento acarretará na disponibilidade da peça para ser retirada pelo cliente, ou o enviou pela BIOWALK, sendo o custo de transporte por conta do Comprador/usuário.
Os custos de transportes, ida e volta para conserto do equipamento considerado em garantia, correrá por conta e risco do Comprador/usuário e não são cobertos por esta garantia.

SOLICITAÇÃO DE GARANTIA
Para solicitação de reparos em garantia, deverá ser preenchido o formulário em nosso site **www.biowalk.com.br** ou através de nosso **SAC 11 3834 5066**.
Ao solicitar seu atendimento em garantia tenha em mãos:
- NUMERO DE SÉRIE DO(S) PRODUTO(S) – * Numero que se encontra presente na estrutura metálica de seu equipamento conforme modelo página 1.
- TERMO DE GARANTIA
- TIPO E MODELO DO EQUIPAMENTO

O departamento técnico da BIOWALK esta á sua disposição para esclarecer quaisquer dúvidas com relação á qualidade do produto, utilidade e instalação do mesmo.

BIO WALK
TECNOLOGIA PARA A SUA SAÚDE
SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO CLIENTE